پیاز کے سات فائدے

تو ضرور نوٹ کیا ہوگا کہ پیاز کاٹتے ہوئے آنکھون میں آنسو تو ضرور آتے ہیں۔ لیکن کیا آپ کو یہ پتہ چلا ہے کہ پیاز سے صرف آنسو نہیں آتے ہیں۔ یہ ذائقے دار سبزی غذائی اجزاء سے بھرپور ہوتی ہیں۔

Table of Contents

پیاز کیا ہے؟

پیاز کے فوائد

1. پیاز غزائی اجزا سے بھرپور ہوتے ہیں

2. پیاز کھانے سے دل کی صحت کو فائدہ پہنچ سکتا ہے

3. پیاز میں اینٹی آکسیڈینٹس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں

4. پیاز ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے

5. پیاز آنتوں کی صحت کو برقرار رکھ سکتی ہے

6. پیاز بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہے

7. مضبوط مدافعتی نزام

پیاز کیا ہے؟

پیاز ایک ایسی عام سبزی ہے جو ہر گھر میں ہر موقع پر پائی جاتی ہے اور تقریبن ہر کھانے میں استعمال ہوتی ہے۔ پیاز انتہائی صحت بخش سبزی ہے۔

پیاز میں کیلوریز کم ہوتی ہیں (45 فی سرونگ)، سوڈیم بہت کم، اور اس میں کوئی چربی یا کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ مزید

برآں، پیاز میں فائبر اور فولک ایسڈ ہوتا ہے، وٹامن بی جو جسم کو صحت مند نئے خلیات بنانے میں مدد کرتا ہے۔

پیاز کے فوائد

پیاز صحت مند ہیں چاہے وہ کچے ہوں یا پکے۔ اس سبزی کے بے شمار فوائد ہیں جیسے:

1. پیاز غزائی اجزا سے بھرپور ہوتے ہیں

پیاز غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں، یعنی ان میں کیلوریز کم ہوتی ہیں لیکن وٹامنز اور منرلز زیادہ ہوتے ہیں۔

ایک درمیانی پیاز میں صرف 44 کیلوریز ہوتی ہیں لیکن یہ وٹامنز، معدنیات اور فائبر کی کافی مقدار فراہم کرتی ہے۔

اس سبزی میں خاص طور پر وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، یہ ایک غذائی جزو ہے جو مدافعتی صحت، کولیجن کی پیداوار، ٹشو کی مرمت اور آئرن جذب کو منظم کرنے میں شامل ہے۔

وٹامن سی آپ کے جسم میں ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر بھی کام کرتا ہے، جو آپ کے خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچاتا ہے ۔

پیاز بی وٹامنز سے بھی بھرپور ہوتے ہیں، جن میں فولیٹ بی 9 اور پائریڈوکسین بی 6 شامل ہیں – جو میٹابولزم، خون کے سرخ خلیات کی پیداوار اور اعصابی افعال میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

اس کے علاوہ پیاز پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک ایسا معدنی جس کی بہت سے لوگوں میں کمی پائی جاتی ہے۔

عام سیلولر فنکشن، سیال توازن، اعصاب کی منتقلی، گردے کے فنکشن اور پٹھوں کے صحیح استعمال کے لیے پوٹاشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک کچی پیاز کی 80 گرام سرونگ فراہم کرتی ہے:

0.8 گرام پروٹین

6.4 گرام کاربوہائیڈریٹ

5.0 گرام شکر

1.8 گرام فائبر

2.0 ملی گرام وٹامن سی

2. پیاز کھانے سے دل کی صحت کو فائدہ پہنچ سکتا ہے

پیاز میں اینٹی آکسیڈنٹس اور مرکبات ہوتے ہیں جو جسم میں سوزش سے لڑتے ہیں، ٹرائگلیسرائیڈز کو کم کرتے ہیں اور کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتے ہیں – ان سب سے دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہو سکتا ہے۔

ان کی طاقت ور اینٹی سوزش خصوصیات ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے اور خون کی نالیوں میں خون کے جمنے سے بچانے میں بھی مدد کر سکتی ہیں۔

کوارسیٹین ایک فلیونائڈ اینٹی آکسیڈینٹ ہے ہے جو پیاز میں بہت زیادہ مرتکز ہوتا ہے۔ چونکہ یہ ایک طاقتور اینٹی سوزش ہے، اس سے دل کی بیماری کے خطرے کے عوامل، جیسے ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

پیاز کو کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے کے لیے بھی دکھایا گیا ہے۔

پیاز میں اورگانک سلفر مرکبات ہوتے ہیں۔ انہی مرکبات کی وجہ سے پیاز میں اس قدر تیز، مضبوط ذائقہ اور بو ہوتی ہے۔ اورگانک سلفر مرکبات آپ کے جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں اور یہ بلڈ کلاٹ کو ختم کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں، جس سے آپ کو دل کی بیماری اور فالج کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ آپ کو پیاز کو پکانے کے بجائے کچا کھانا چاہیے تاکہ ان سے سلفر کے زیادہ سے زیادہ مرکبات حاصل کیے جاسکیں۔

.3 پیاز میں اینٹی آکسیڈینٹس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں

اینٹی آکسیڈنٹس وہ مرکبات ہیں جو آکسیڈیشن کو روکتے ہیں، ایسا عمل جو جسم میں سیلز کو نقصان پہنچاتا ہے اور

کینسر، ذیابیطس اور دل کی بیماری جیسی بیماریوں میں معاون ہوتا ہے۔

پیاز اینٹی آکسیڈنٹس کا بہترین ذریعہ ہے۔ درحقیقت، ان میں فلیونائڈ اینٹی آکسیڈنٹس کی 25 سے زیادہ مختلف اقسام ہوتی ہیں۔

سرخ پیاز میں اینتھوسیانین موجود ہوتا ہے۔ خواتین پر کی گئی ایک تحقیق میں دیکھا گیا کہ جو لوگ اینتھوسیانین سے بھرپور غذائیں زیادہ کھاتے ہیں ان میں دل کا دورہ پڑنے کا امکان سب سے کم کھانے والی خواتین کے مقابلے میں 32 فیصد کم ہوتا ہے۔

مزید برآں، اینتھوسیانز بعض قسم کے کینسر اور ذیابیطس سے بچانے کے لیے پائے گئے ہیں۔

4. پیاز ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے

خوراک میں پیاز کو شامل کرنا ہڈیوں کی کثافت میں بہتری سے وابستہ ہے۔ یہ ان کی اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات کی وجہ سے ہو سکتا ہے، جو آکسیڈیٹیو تناؤ کو کم کرتا ہے اور ہڈیوں کے نقصان کو کم کرتا ہے۔

رجونورتی کے پہلے اور بعد کی خواتین پر اثرات کو دیکھتے ہوئے ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ پیاز کا کثرت سے استعمال کولہے کی ہڈی کے فریکچر کا خطرہ کم کرتا ہے۔ درمیانی عمر کی خواتین پر کی گئی ایک اور تحقیق سے معلوم ہوا کہ پیاز کے رس کے استعمال سے ہڈیوں کا نقصان کم ہوتا ہے اور ہڈیوں کی کثافت بہتر ہوتی ہے۔

5. پیاز آنتوں کی صحت کو برقرار رکھ سکتی ہے

پیاز فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں، خاص طور پر وہ غیر ہضم قسم جو آنتوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

اگرچہ ہم پری بائیوٹک فائبر کو ہضم نہیں کر پاتے، لیکن ہمارے آنتوں میں رہنے والے بیکٹیریا کرتے ہیں اور وہ اسے ایندھن کے طور پر استعمال کرتے ہیں تاکہ اپنی تعداد بڑھانے اور شارٹ چین فیٹی ایسڈز (ایس سی ایف ایز) کہلانے والی بائی پروڈکٹ تیار کریں۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ یہ ایس سی ایف ایز آنتوں کی صحت اور سالمیت کو برقرار رکھنے اور ہماری قوت مدافعت اور ہاضمے کی حمایت کرنے کے لیے اہم ہیں۔

6۔ پیاز بلڈ شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہے

پیاز کھانے سے خون میں شوگر کو کنٹرول کرنے میں بھی مدد مل سکتی ہے، جو خاص طور پر ذیابیطس یا پری ذیابیطس والے لوگوں کے لیے اہم ہے۔

ٹائپ 2 ذیابیطس کے شکار کچھ افراد پر کی گئی ایک تحقیق سے ثابت ہوا کہ 3.5 آونس (100 گرام) تازہ سرخ پیاز کھانے

سے چار گھنٹے کے بعد روزے کے دوران خون میں شوگر کی سطح تقریباً 40 ملی گرام/ڈی ایل کم ہو جاتی ہے۔

پیاز میں پائے جانے والے مخصوص مرکبات، جیسے کوارسیٹین اور سلفر مرکبات، اینٹی ڈائبیٹک اثرات رکھتے ہیں۔

7. مضبوط مدافعتی نظام

پیاز میں موجود پولی فینول اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتے ہیں، جسم کو آزاد ریڈیکلز سے بچاتے ہیں۔ آزاد ریڈیکلز کو ختم کرنے سے مدافعتی نظام کو مضبوط کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ پیاز میں موجود کوارسٹین آپ کے جسم کو ہسٹامینز پیدا کرنے سے روک کر الرجی کے رد عمل کو بھی کم کرتا ہے، جو کہ آپ کو چھینکنے، آنکھوں سے پانی نکلنے اور خارش کرنے پر مجبور کرتے ہیں اگر آپ کو الرجی ہو تی ہے۔

0307-8162003